เรื่อง ห่อข้าวสีดา

The Office Of Academic Resources And Information And Technology

รายละเอียด

ห่อข้าวสีดา ชื่อสามัญ Staghorn fern, Crown Staghorn, Disk Staghorn

ห่อข้าวสีดา ชื่อวิทยาศาสตร์ Platycerium coronarium (Mull.) Desv. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Osmunda coronaria Mull.) จัดอยู่ในวงศ์ POLYPODIACEAE

สมุนไพรห่อข้าวสีดา มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า สายม่าน สายวิสูตร (ชื่อทางการค้าในกรุงเทพฯ), กระจาด กระปรอก กระจาด (ชลบุรี), หัวสีดา (ประจวบคีรีขันธ์), หัวสีดา ห่อข้าวสีดา หัวอีโบ (ภาคอีสาน, ภาคตะวันออก), ห่อข้าวสีดา (ภาคกลาง, ภาคใต้), กระปรอก (ภาคใต้) เป็นต้น

ลักษณะของเฟิร์นห่อข้าวสีดา

- **ต้นห่อข้าวสีดา** จัดเป็นเฟิร์นที่เกาะอาศัยกับพรรณไม้อื่น เหง้าสั้นๆ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางมากกว่า 1

เซนติเมตร ลำต้นเป็นเหง้าทอดเลื้อย ปลายยอดเหง้าปกคลุมไปด้วยเกล็ด เป็นแผ่นบางสีน้ำตาล ลักษณะเป็นรูปรีหรือรูปขอบขนาน ยาวประมาณ 1.5-3.5 เซนติเมตร ทั้งต้นเป็นสีเขียวอมเหลือง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการแยกหน่อต้นใหม่ หรือขยายพันธุ์จากสปอร์ เจริญเติบโตออกใบใหม่ตลอดปีและโตเร็วมาก หากได้รับแสงและความชุ่มชื้นอย่างสม่ำเสมอ และเหง้ายังสามารถแตกกิ่งตายอดใหม่ได้ ห่อข้าวสีดามีเขตการกระจายพันธุ์ในไทย พม่า ลาว เขมร เวียดนาม ฟิลิปปินส์ ภูมิภาคอินโดจีน และมาเลเซีย ในประเทศไทยพบได้มากทางภาคใต้และทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ พบได้บ้างประปรายทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มักขึ้นตามคบไม้ที่มีแสงแดดส่องถึงตามป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ป่าโปร่ง และป่าพรุ ที่ระดับความสูงปานกลางจากระดับน้ำทะเล

- **ใบห่อข้าวสีดา** ใบจะออกรอบ ๆ ลำต้น มีสองชนิด ใบเกล็ดหรือใบที่ไม่สร้างสปอร์ (ใบกาบ) จะมีลักษณะชูตั้งขึ้นเป็นตะกร้า ลักษณะเป็นรูปรี ยาวประมาณ 40-100 เซนติเมตร ขอบใบเว้าเป็นพู แยกเป็นแฉก 2 แฉก ลึกประมาณ 20 เซนติเมตร แฉกย่อยกว้างยาวประมาณ 5 เซนติเมตร ปลายแฉกกลมหรือโค้งมนโคนใบมนกว้าง อวบน้ำ เส้นแขนงใบแตกเป็นแขนง เส้นแขนงใบย่อยเป็นแบบร่างแห
- ส่วนใบแท้หรือใบที่สร้างสปอร์ (ใบชายผ้า) จะมีลักษณะห้อยลง มองดูเหมือนสายม่านหรือตาข่าย มีความยาวกว่า 1 เมตร หรือยาวประมาณ 50-200 เซนติเมตร ใบแยกเป็นหลายพู พูละ 2 แฉก คล้ายกิ่ง ที่โคนแฉกมีขนาดไม่เท่ากัน ช่วงปลายแฉกเท่าๆ กัน เส้นแขนงใบแยกเป็นแฉก 2 แฉก
- แผ่นกลุ่มอับสปอร์ออกเดี่ยวๆ มีลักษณะคล้ายรูปหอยแครง เกือบกลม หรือเว้าเป็นรูปหัวใจ มีขนาดกว้างประมาณ 4-16 เซนติเมตร และยาวประมาณ 2-11 เซนติเมตร และมีก้านยาวได้ถึง 15 เซนติเมตร กลุ่มอับสปอร์จะติดทั่วทั้งแผ่น มีขนกระจุก

ข้อสังเกต : เฟิร์นห่อข้าวสีดา ถ้าสังเกตดูจากใบชายผ้า จะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละต้น ซึ่งพอจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยๆ อย่างไม่เป็นทางการได้ดังนี้ คือ กลุ่มใบชายผ้าเป็นริ้วแบนและกว้าง (พบทางภาคใต้), กลุ่มใบชายผ้าเป็นริ้วแคบสั้น และกลุ่มใบชายผ้าเป็นริ้วแคบยาว (ทั้งสองกลุ่มหลังนี้พบได้ทางภาคตะวันออก) ซึ่งคาดว่าลักษณะที่แตกต่างกันน่าจะมาจากถิ่นกำเนิด

สรรพคุณของห่อข้าวสีดา

1. ใบนำมาต้มกับน้ำอาบหรือดื่มเป็นยาลดไข้ (ใบ)
2. ตำรับยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้ใบห่อข้าวสีดาผสมกับใบแห้งกล้วยตีบ ใบเปล้าใหญ่ นำมาต้มกับน้ำอาบเป็นยาแก้ไข้สูง (ใบ)
3. ใบนำมาต้มกับน้ำอาบหรือดื่มเป็นยาช่วยบรรเทาอาการปวด (ใบ)

The Office of Academic Resource Information and Technology

4. ตำรับยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้ใบห่อข้าวสีดานำมาผสมกับรากส้มชื่นและใบกล้วยง้วน แล้วนำมาต้มกับน้ำอาบเป็นยาแก้บวม (ใบ)
5. ชาวเขาเผ่าแม้วจะใช้ใบเฉพาะส่วนของชายผ้า นำมาต้มกับน้ำดื่ม รักษาอาการไม่สบายและอ่อนเพลียของสตรีขณะอยู่ไฟหลังคลอด (ใบในส่วนของชายผ้า)

ประโยชน์ของห่อข้าวสีดา

- ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไป เป็นพืชที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี การนำมาปลูกเลี้ยงจึงไม่ใช่เรื่องยาก ปลูกเป็นไม้เกาะอาศัย ชอบความชื้นสูงและแสงสว่างปานกลาง ไม่ชอบน้ำปริมาณมาก และไม่ทนต่อสภาพอากาศเย็น การนำมาปลูกจึงไม่ควรเอาไว้ในที่ร่มจัด โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน หากได้รับน้ำมากเกินไปจะทำให้เน่าได้ง่าย
- ในด้านสมุนไพร ใบห่อข้าวสีดาสามารถนำมาใช้เป็นยาแทนใบชายผ้าสีดาได้

คำสำคัญ : ห่อข้าวสีดา

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1771&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology